

10月

ほけんだよい

令和7年

10月1日

あさはん 朝晩はすずしく感じられるようになりました。暑い時、
 寒い時、自分で調節ができるよう上着を持ってきましょう。
 今年は早くも様々な感染症の流行が始まっています。

てあら 手洗い・うがい・せきエチケットをしっかり行いましょう！

10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

いちかわしりつおおがわしょうがっこくほけんしつ
市川市立大柏小学校 保健室
おうちの人と読んでね



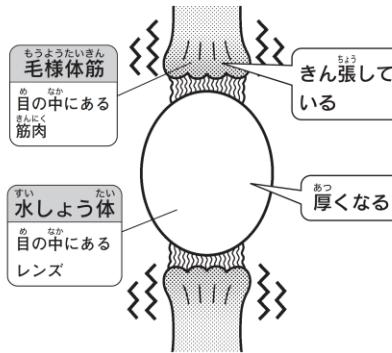
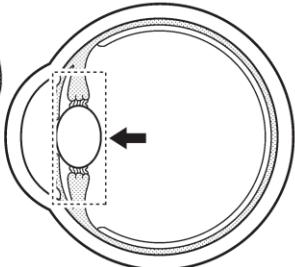
目の休けいをとろう！

近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき

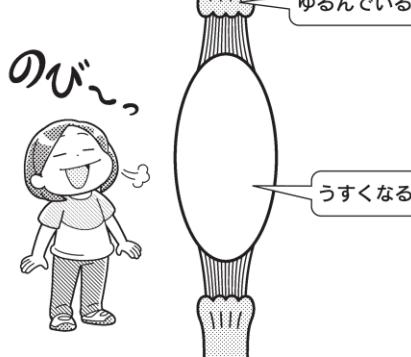


目(眼球)の断面



もうよたいたいきん 毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、めがつかれ、
 しりくていか 視力の低下にもつながることがあります。

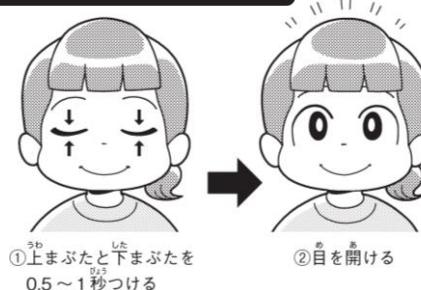
遠くを見ているとき



もうよたいたいきん 毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、めがつかれません。

メディア機器を使っていると、
 まばたきをせずに画面を集中して
 見てしまうことがあります。まばたき
 をしないでいると、目の表面がかわき、
 いた痛みやつかれがでやすくなります。
 メディア機器を使う際は、意識して
 しっかりとまばたきを行いましょう。

“まばたき”を忘れずに

遠く見て
「目の休けい」

をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しお体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張るので、めがつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて目を休ませましょう。



まいにちつか ハンカチは毎日使います！持ち歩こう！

てあら 手洗いの後

このようにときに
手を洗いましょう

- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・外出で活動した後
- ・掃除をした後
- ・動物を触った後



あせ 汗をかいたとき



せきやくしゃみが 出たとき



けがをしたとき



かじ 火事が起きたときや 避難訓練のとき



まいにちあら 毎日新しいハンカチに取り替えよう



「家に帰ったら、ポケットやかばんに入っているハンカチを洗濯に出す」という習慣を身につけましょう。



次の日の朝、清潔なハンカチを持って登校しましょう。また、ハンカチと一緒にティッシュも持っていきましょう。

こんなところで 手をふいていませんか？

てあら
手洗いの後、ハンカチがないからといって、洋服や髪の毛や教室のカーテンなどで手をふいていませんか？これでは、せっかく手を洗ったのに、また汚れがついてしまいます。手洗いの後は、きちんとハンカチでふきましょう。



保健室でぶつけたケガをした人に、氷(保冷剤)を包むため、「ハンカチをだしてください」というと、「家にわすれた」や「ランドセルに入っている」と答える人が多いです。ハンカチはいろいろな使い方があり、大切な持ち物です。いつでも使えるように、持ち歩きましょう！